



# Preparação Física para LUTADORES

Os atletas de luta têm buscado cada vez mais a melhora do desempenho em suas lutas. A evolução nos esportes de combate tem levado os lutadores a procurar a excelência e, uma vez que o mercado da luta está bastante concorrido e com altíssimo nível técnico, a parte física tornou-se um diferencial na hora do combate.

Com o desenvolvimento do treinamento esportivo, surgiram inúmeros estudos relacionados a esportes de combate, além de meios específicos de avaliação, que revelam de forma fidedigna a situação atual do atleta, tornando mais fácil para o treinador avaliar os ajustes necessários no decorrer do período de treinamento. Visando à melhora da capacidade física do atleta, muitos preparadores têm se especializado nesta modalidade.

A função do preparador físico é empregar meios e métodos de treinamento que levem em conta a especificidade de cada modalidade, trabalhando o atleta de forma global: tanto física e técnica, quanto psicologicamente, respeitando sua individualidade biológica. O bom treinador é aquele munido de amplos conhecimentos: nutrição, mecanismos preventivos e reabilitativos de lesão, avaliações específicas; além disso, deve ser capaz de aplicar estes conhecimentos para o desenvolvimento potencial do atleta.

Segundo Franchini & Del'Vecchio (2008), os erros mais comuns no treinamento de lutas incluem recuperação negligenciada e elevação da carga de trabalho de forma rápida.

Com grande vivência no mundo da luta, eu analisei algumas deficiências destes atletas, principalmente na parte física – percebi que temos atletas muito técnicos e com pouca aptidão física, ou seja, o rendimento no combate é diminuído, pois fisicamente há um desgaste importante.

O treinamento desses lutadores, portanto, é de grande relevância, devendo ser específico para a sua modalidade, ou o mais próximo da realidade da luta.

O trabalho deve considerar uma variação de volume e intensidade de acordo com o calendário das lutas do atleta, ou seja, deve haver uma periodização do treinamento.

Segundo Bompa (2001) a preparação física deve ser seguida pelas seguintes etapas: Preparação Física Geral e Específica no período preparatório e, por fim, Aperfeiçoamento das Capacidades Motoras Específicas no período competitivo.



Foto: Selliari

Na Preparação Física Geral, o objetivo é melhorar a capacidade de trabalho do atleta. Nesta fase, deve prevalecer um alto volume de treinamento com intensidade moderada, que pode ser aumentada conforme as necessidades.

Já na fase Específica, a capacidade fisiológica deve ser elevada para que o atleta suporte a alta quantidade de trabalho durante os treinos e competições, aumentando ainda a capacidade de recuperação.

No período competitivo, trabalha-se a tática de luta, considerando o polimento dos golpes – movimentos mais utilizados no momento do combate.

No que tange à musculatura a ser utilizada nos esportes de combate, sob o meu ponto de vista, as mais importantes em todas as lutas é a da região lombar e do abdômen, por

serem músculos estabilizadores de grande importância na luta – seja para sair de uma queda, derrubar o adversário, levantar o oponente, enfim.

Devemos sempre enfatizar as musculaturas predominantes na modalidade, ou seja, as mais utilizadas, e as capacidades físicas predominantes e determinantes.

Seguem uma seqüência de exercícios no período preparatório. Iremos fazer um circuito; de acordo com a especificidade da modalidade:

São 6 exercícios na seqüência, no final deles iremos fazer uma pausa de 1 minuto, passaremos 3 vezes pelo circuito:

Fotos: Rodrigo Sobreiro

### 1 - EXERCÍCIO QUE GERA FORÇA E POTÊNCIA:

**Posição inicial:** joelhos flexionados, tronco levemente inclinado à frente, segurando a barra em pronação.

**Posição final:** levantar e estender os braços acima da cabeça com os pés em antero posterior no final do movimento.

Estímulos de 30"



### 2 - PLIOMETRIA DE MEMBROS SUPERIORES, EXERCÍCIO DE POTÊNCIA:

**Posição inicial:** Braços estendidos sobre o step e tronco paralelo ao solo.

**Posição final:** Braços flexionados ao lado do step, fazendo essa seqüência de movimentos repetidamente.

Estímulos de 30"



### 3 - SOCO ALTERNADO COM HALTER:

Sentado no banco inclinado iremos alternar os movimentos dos braços.

Estímulos de 30"

## 4 - AGACHAMENTO COM JOELHADA:

**Posição inicial:** Joelhos flexionados, tronco levemente à frente segurando o halter.

**Posição final:** Iremos levantar, dar um passo à frente sobre o step e fazendo o movimento da joelhada, voltando a posição inicial e alternando os joelhos.

Estímulos de 30"



## 5 - SOCO E PUXADA NO CABO:

**Posição inicial:** Pés em posição antero posterior, um dos braços flexionado e outro estendido segurando a manopla.

**Posição final:** Fazer o movimento do soco direto com um dos braços sincronizando o movimento de puxada com o outro braço.

Estímulos de 15" em cada braço.

## 6 - CLINCH COM JOELHADA:

**Posição inicial:** Mãos em supinação segurando a barra, um dos pés que irá fazer o movimento da joelhada estará com a tração do cabo.

**Posição final:** Puxar a barra em direção ao tronco sincronizando o movimento dos joelhos.

Estímulos de 15" em cada perna.



### Referências:

WEINECK, J. Biologia do Esporte. São Paulo. Manole, 1990. ZAKHAROV, A. Ciência do treinamento desportivo. Rio de Janeiro. Palestra, 1992. BARBANTI, V.J. Teoria e Prática do Treinamento Desportivo. São Paulo. Edgard Blücher, 1997. KUIPERS, H. Training and overtraining: an introduction. Med Sci Sports Exerc. 30(7):1137-1139, 1998. BOMPA, T.O. Periodização - Teoria e Metodologia do Treinamento. São Paulo: Phorte, 2001. FRANCHINI, E. Judô: Desempenho Competitivo. São Paulo. Editora Manole, 2001